

## Doença do coronavírus 2019 (COVID-19) Guia de autoquarentena

Se você foi identificado como alguém que esteve em contato com uma pessoa diagnosticada com COVID-19 ou se acabou de chegar em New Hampshire, siga essas diretrizes durante 14 dias desde sua última potencial exposição ao COVID-19:

### Como auto-observar-se:



**Passo 1** Verifique sua saúde todas as manhãs e todas as noites ou a qualquer momento que sentir que está com febre:

1. Tome sua temperatura com um termômetro e/ou a temperatura dos membros da família que estão sendo observados e não podem fazê-lo por si próprios. Faça isso pelo menos duas vezes ao dia.
2. Observe se há outros sintomas, como febre, doença respiratória (tosse, dor de garganta, nariz escorrendo, falta de ar), gripe leve (fadiga, calafrios, dores musculares) e/ou perda do gosto ou do cheiro.
3. Anote sua temperatura e quaisquer sintomas em uma planilha de registro.
4. Proteja os outros!
  - Fique em casa e não vá à escola ou ao trabalho.
  - Não utilize transporte público, táxis ou transportes compartilhados.
  - Não receba visitas em casa durante esse período
  - Se tiver visitas marcadas em casa, fale para elas que você está em quarentena.
  - Mantenha distância dos demais (cerca de 6 pés ou 2 metros)
5. Se você precisar procurar atendimento médico por outros motivos, **ligue** para o seu plano de saúde/médico e diga que está em quarentena pelo COVID-19.



Se tiver uma emergência médica, **ligue para o 911**. Explique seus sintomas e mencione que você está em quarentena para o COVID-19.

**Passo 2** Se o departamento de saúde solicitar que você informe sobre sua temperatura e quaisquer sintomas, siga as instruções.

**Passo 3 Se você se sentir com estado febril ou com doença respiratória (tosse, dor de garganta, nariz escorrendo ou falta de ar), gripe leve (fadiga, calafrios, dores musculares) ou perda do gosto ou do cheiro:**

1. Procure assistência médica - **ligue com antecedência** se você for a um consultório médico ou pronto-socorro. Explique a eles que você está em quarentena para o COVID-19 e mencione seus sintomas.
2. Cubra sua boca e nariz com um lenço de papel ou com suas mangas (não com suas mãos), ao tossir ou espirrar.
3. Lave as mãos com frequência com sabão e água, por pelo menos 20 segundos, para evitar espalhar o vírus aos demais. Se água e sabão não estiverem prontamente disponíveis, você pode usar um desinfetante para as mãos à base de álcool que contenha de 60% a 95% de álcool. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, sempre lave-as com água e sabão .
4. Fique em casa e afastado dos outros enquanto você estiver doente. Não saia para estar em público. Não utilize transporte público, táxis ou transportes compartilhados. Isso se chama de isolamento. Você deve isolar-se daqueles que moram com você. Fique em casa até:

- Pelo menos 10 dias depois da primeira aparição dos sintomas

**E**

- Até pelo menos 72 horas (3 dias) após a recuperação (desaparecimento da febre sem usar medicamentos antifebris e melhoria dos sintomas respiratórios).

5. Veja esses outros recursos:

- [O que você deve fazer se estiver doente](#)
- [Cuide-se bem em casa](#)
- [Prevenção da propagação do COVID-19 no lar](#)
- [Guia de limpeza e desinfecção](#)

# Planilha de autoquarentena

Anote seus sintomas e temperatura no espaço abaixo todos os dias, durante 14 dias:

DIA	DATA	SINTOMAS	TEMP.
<b>DIA 0</b>		<b>O dia 0 é o dia da sua última exposição potencial</b>	
<b>DIA 1</b>			
<b>DIA 2</b>			
<b>DIA 3</b>			
<b>DIA 4</b>			
<b>DIA 5</b>			
<b>DIA 6</b>			
<b>DIA 7</b>			
<b>DIA 8</b>			
<b>DIA 9</b>			
<b>DIA 10</b>			
<b>DIA 11</b>			
<b>DIA 12</b>			
<b>DIA 13</b>			
<b>DIA 14</b>			

